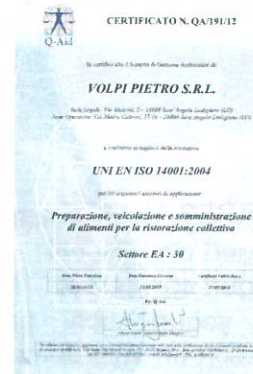




Il giorno la Ditta Volpi srl e l'amministrazione Comunale saranno lieti di offrire a tutti gli utenti della Scuola ... di ... una colazione sana e nutriente per cominciare al meglio la giornata ☺



Chi ben comincia è a metà dell'opera...

La prima colazione

Per cominciare bene la giornata è importante per i bambini, ma anche per gli adulti, consumare una buona prima colazione. Infatti la colazione è un pasto importantissimo per chiunque indipendentemente dall'età.

Purtroppo è un momento alimentare ancora spesso trascurato, soprattutto in età scolare. Molti studi dimostrano che ancora tantissime persone evitano la colazione o la riducono ad un pasto veloce e di scarsa qualità nutrizionale.

Perché è importante fare una BUONA PRIMA COLAZIONE?

Durante la notte il nostro organismo utilizza le riserve di zuccheri, per questo motivo al nostro risveglio è indispensabile reintegrare quanto si è consumato per avere le giuste energie per affrontare la giornata ed evitare sintomi quali stanchezza, mal di testa, difficoltà nella concentrazione e nausea.

È inoltre dimostrato che saltare la colazione favorisce l'obesità, infatti una colazione assente o scarsa favorisce l'instaurarsi di cattive abitudini quali ad esempio il consumo di uno spuntino troppo abbondante o l'abitudine a mangiare fuori pasto snack ipercalorici dolci o salati, i quali inducono uno squilibrio generale nell'alimentazione.

UNA BUONA COLAZIONE QUINDI CI FORNISCE LE GIUSTE CALORIE (20% delle calorie giornaliere) E NUTRIENTI PER AFFRONTARE LA GIORNATA E CI PERMETTE DI ARRIVARE AL PRANZO NON TROPPO AFFAMATI CONSUMANDO UNO SPUNTINO LEGGERO NELLA MATTINATA.

Consigli pratici per una sana colazione

Come per tutti i pasti è importante la modalità del consumo: è bene ritagliarsi del tempo, seduti al tavolo, magari in compagnia di mamma e papà... e con la TV SPENTA ☺



COSA CONSUMARE? Alcuni esempi...

- Latte o yogurt con biscotti
- Latte o yogurt con cereali
- Latte o yogurt con pane/fette biscottate con un velo di marmellata o miele
- Spremuta di arancia o frullato di frutta con fette biscottate
- Latte o yogurt con una fetta di torta fatta in casa semplice tipo crostata o torta di mele

(La quantità e il tipo di alimenti variano in base all'età e alle caratteristiche individuali del bambino)

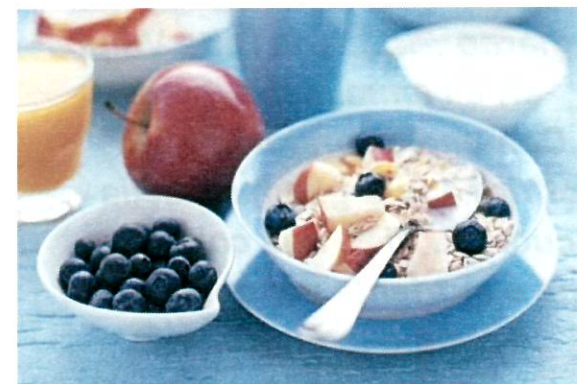
È consigliabile evitare invece snack e merendine spesso di scarsa qualità nutrizionale: ricchi di zuccheri semplici,

grassi e conservanti. Forniscono calorie in eccesso e rischiano di appesantirci.

Come educare ad una sana colazione

Come per tutti gli altri pasti l'esempio dei genitori e degli altri adulti con cui i bambini si rapportano è fondamentale. Per questo motivo consumare una sana colazione insieme è il modo migliore per incentivare questa ottima abitudine di vita.

È inoltre importante non rinunciare di fronte al primo rifiuto ed allo stesso tempo non obbligare il bambino, bensì incuriosirlo con un atteggiamento positivo e propositivo!



Referente ditta Volpi Pietro srl

dott.ssa Eleonora Maiocchi

dietista



Agroqualità
LA CERTIFICAZIONE DELLE QUALITÀ
UNI 10854



Agroqualità
LA CERTIFICAZIONE DELLE QUALITÀ
ISO 9001:2008

Alla particolare cortese attenzione di

Amministrazione Comunale di Landriano

**Dirigente scolastico e docenti delle scuole del
Comune di Landriano**

Oggetto: PROGETTO EDUCAZIONE ALIMENTARE PROPOSTA n°1

CHI BEN COMINCIA E' A META' DELL'OPERA: LA PRIMA COLAZIONE

Il progetto vuole essere una guida sulla corretta educazione alimentare e vuole stimolare i bambini ad essere consapevoli di quello che introducono con l'alimentazione.

Il progetto ha l'obiettivo di informare/educare circa l'importanza della prima colazione (momento alimentare troppo spesso trascurato) e prevede la realizzazione presso le scuole di una colazione a buffet che si realizzerà in tempi da concordare e consiste in:

- Distribuzione di un opuscolo informativo alle famiglie (in allegato)
- Colazione a buffet a scuola



OBIETTIVI

- Informare circa la correlazione tra corretta alimentazione e salute, focalizzandosi sulla colazione;
- Sensibilizzare circa le influenze esercitate sulla scelta del cibo, dalle valenze psicologiche al contesto sociale;
- Sviluppare il senso critico dei consumatori orientando verso scelte nutrizionalmente sane;

SVOLGIMENTO